22 novembre 2017

La dépression, c'est pas de la tarte : recettes pour faciliter le quotidien

Écrit par **Charly, Framboise et Iuna** | Illustré par **Yetea** | **Cuisine**, **Self-care**

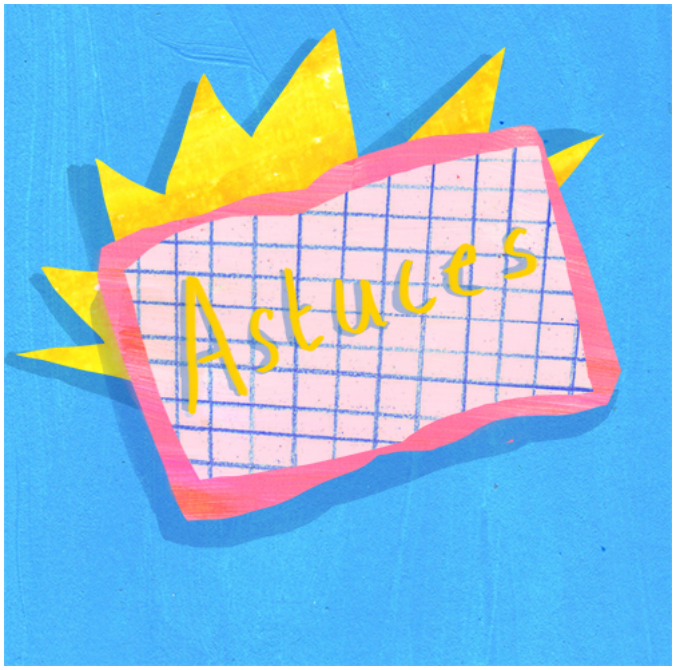
Quand on souffre de dépression, notre niveau d'énergie est sérieusement affecté. Selon les jours et les personnes, même la plus petite des actions peut paraître insurmontable. Cuisiner et se nourrir en font partie – surtout quand d'autres symptômes de la dépression comme la perte d'appétit ou la perte de goût s'en mêlent... Or, qu'on soit en dépression ou non, nous avons tou·te·s besoin de manger pour reprendre un tant soit peu de force.

Il n'est pas question ici de présenter une énième étude sur le lien entre l'alimentation et la dépression en vous recommandant des aliments « miracles ». Les résultats sont bien trop contradictoires et l'intention de cet article est beaucoup plus prosaïque. En revanche, ce qui est certain, c'est que la dépression affecte notre rythme quotidien (sommeil, alimentation) et que ce déséquilibre s'auto-entretient et renforce la dépression. Ce cercle vicieux est extrêmement difficile à rompre ; retrouver un rythme et une alimentation « normale » demande une force considérable, surtout lorsqu'on vit seul·e et que l'on dispose de peu de moyens (et on sait que la dépression touche particulièrement les personnes précaires [voir **ici** et **ici**], au chômage et/ou isolées [voir **ici** et **ici**]).

Alors comment et que faire à manger quand on manque d'énergie, qu'on a peu d'argent, et qu'on ne peut/veut plus s'alimenter avec des plats préparés ou à emporter ? C'est ce qu'on a demandé aux twitt@s souffrant de dépression ou d'autres maladies chroniques affectant drastiquement l'énergie, et nous avons été submergé·e·s de réponses !

Grâce à elleux, nous avons pu compiler diverses astuces, et une longue liste de suggestions de plats que nous nous faisons une joie de vous partager.

QUELQUES ASTUCES AVANT DE SE LANCER



Dessin d'un livre avec écrit « astuces » à l'intérieur

Avant de rentrer dans le vif du sujet avec la liste des recettes, voici d’abord quelques astuces pour vous aider lorsque vous cuisinez.

Faites le plein d’épices dans vos placards pour assaisonner très rapidement les plats basiques. Cela donne une impression de variété sans demander de la cuisine supplémentaire et cela booste le moral comparé à une simple assiette de riz. Si vous partez de zéro, ça peut être onéreux de se faire un stock ; faites-le donc petit à petit et préférez les épices les plus courantes (ex. : herbes de Provence, curry) plutôt que celles qui ne servent qu’à UN plat que vous connaissez.

Achetez des condiments séchés ou surgelés (ail, échalotes, oignons). Parce qu’on a pas forcément l’énergie pour faire revenir des échalotes ou des oignons, mais que c’est quand même sympa pour relever un plat !

Constituez-vous une réserve de conserves. Les jours où vous avez de l’énergie, pensez à aller faire les courses en prenant plusieurs boîtes de lentilles, pois chiches, haricots verts, champignons, fruits au sirop, et autres conserves. Ce n’est pas périssable (enfin au moins pour quelques années), donc ça vous servira de base pour les jours où vous n’avez pas d’énergie pour faire les courses ou pour cuisiner.

Stockez du pain sous toutes ses formes. Les bagels, pain pita ou encore baguette pré-cuite sous emballage plastique permettent d’avoir toujours du pain disponible chez soi, et il suffit d’un grille-pain pour les préparer. Si on a un freezer ou un congélateur, on peut également prendre du pain tranché dans la boulangerie de son choix et le congeler : une minute ou deux dans le toaster et nous voilà avec la parfaite tranche de pain chaud pour le petit déjeuner.

N’hésitez pas à vous reposer sur les légumes surgelés ou frais prédécoupés. Pour les jours où on a très peu d’énergie mais que l’on veut quand même manger des légumes, cela peut être utile. Malheureusement, ce n’est pas possible tout le temps car c’est (beaucoup) plus onéreux et cela nécessite un congélateur.

Privilégiez les fruits et légumes bio pour éviter la corvée d’épluchage ! Certes, c’est souvent plus cher, donc ça va dépendre de votre budget. Mais si vous en avez les moyens, en plus de consommer des produits de meilleure qualité, cela vous permet d’économiser votre énergie. Et oui, plus besoin d’éplucher cette pomme, ce concombre ou cette courgette ; la peau se mange et est pleine de vitamines au lieu d’être pleine de pesticides.

Économisez de l’énergie avec du riz nature 2 minutes au micro-ondes.. Dans le même esprit, les jours avec très peu d’énergie et de temps, on peut se l’autoriser sous réserve de budget (environ 0,90 € le sachet individuel), et ça permet de prendre plus d’énergie pour le reste de la recette.

Pensez aux soupes en brique et en bouteille pour un repas facile ! Certes, c’est moins « bon » qu’une soupe maison, mais ça dépanne bien pour les jours où l’énergie est au plus bas – si notre budget le permet.

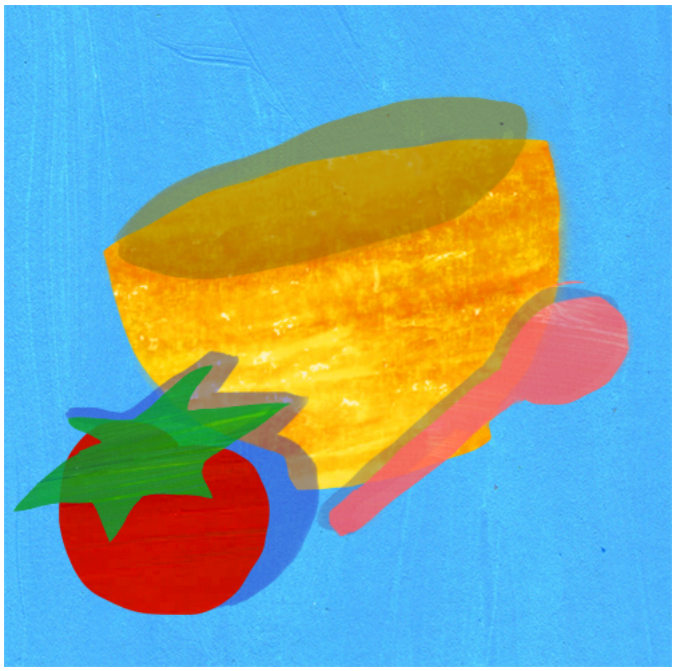
Utilisez du film plastique alimentaire sur l’assiette ou une **assiette en carton.** Oui, on le sait et vous le savez, ce n’est pas du tout écolo, donc c’est vraiment à utiliser en dernier recours. Mais si on est dans un de ces jours où l’idée de faire la vaisselle nous donne envie de sauter le repas, franchement on a choisi notre camp.

Passez-vous d’assiettes et de couverts quand vous le pouvez. Autant faire des recettes qui n’en demandent pas plutôt que de les laisser s’amonceler dans l’évier ! Personne ne sera là pour vous juger si vous mangez à même la casserole ou le plat, promis.

Limitez la vaisselle disponible dans vos placards. Moins d’assiettes dans le placard c’est moins d’assiettes dans l’évier. Ça évite de se retrouver avec 15 assiettes et couverts associés à nettoyer à cause de la fatigue. On se retrouve plus vite et plus souvent « forcé·e·s » à faire la vaisselle, mais la tâche paraît moins insurmontable. Et même si on laisse traîner, cela déprime moins que de voir une immense pile de vaisselle à faire (l’environnement est un peu plus sain).

Préparez des plats dans des *tupperwares* pour les jours « sans » (au frigo pour la semaine, ou au congélateur pour plus longtemps si on en a un). À faire les jours de regain d’énergie. Attention, cela ne conviendra pas forcément aux personnes souffrant d’hyperphagie ou de boulimie.

ET MAINTENANT : ON CUISINE QUOI?



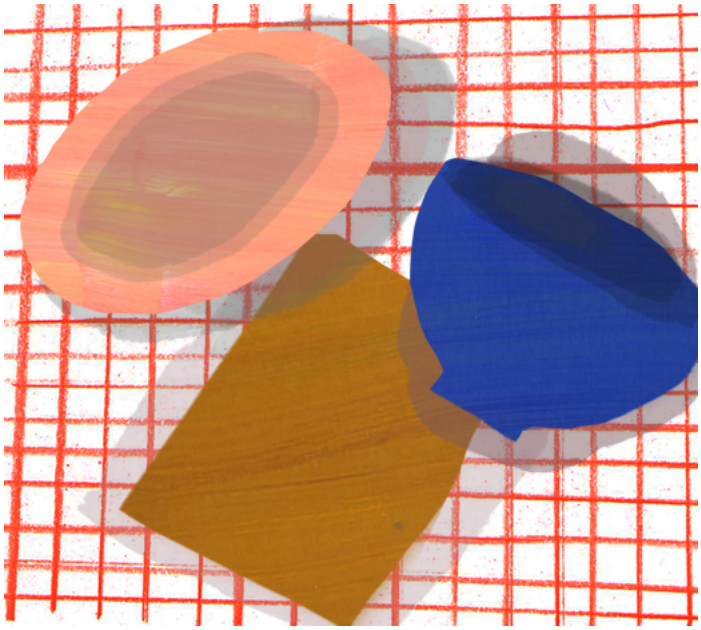
Dans les listes ci-dessous vous trouverez des pistes de recettes qui sont *a priori* réalisables les jours où on a peu (voire très peu) d’énergie. Mais bien sûr, il est possible que certains jours, même ces pistes de recettes ne soient pas envisageables ; c’est normal et il n’y a pas de quoi culpabiliser.

Pour davantage d’accessibilité, nous avons trié les recettes par matériel nécessaire, du plus simple au plus complexe. Nous avons exclu les propositions qui demandaient deux types de cuisson (ex. : casserole ET poêle) afin de vraiment rester le plus réaliste possible pour les jours où on a très peu d’énergie. Nous avons aussi évité les recettes qui demandent trop d’étapes – notamment les longues et fastidieuses séances d’épluchage – pour que cela décourage le moins de personnes possible. Et nous avons veillé à proposer un maximum d’alternatives pour simplifier ou complexifier selon les besoins et l’énergie.

Certaines recettes prennent plus de temps que d’autres (surtout du temps de cuisson, pas tellement de préparation) ; certaines sont plus onéreuses que d’autres et/ou demandent un placard plus ou moins bien rempli. Et bien que nous ayons cherché à proposer le maximum d’options avec des légumes (car c’est ce qui paraît souvent le plus insurmontable à préparer), toutes les recettes présentées ne sont pas pour autant véganes ni même végétariennes. Nous n’avons pas exclu les recettes omnis car lorsqu’on se débat avec la dépression, on a malheureusement peu d’options pour cuisiner végétalien ET facilement ET rapidement ET de façon peu coûteuse ET variée. Cependant, si vous le voulez et pouvez, véganisez les recettes – on y utilise les termes génériques de fromage, crème, etc., mais il est bien évidemment possible de les remplacer par leurs versions végétales. De même, toutes les propositions ne sont pas « *healthy* » ou « équilibrées », même si on a essayé d’en lister le plus possible.

L’objectif c’est que, plutôt que de sauter un repas, les personnes en dépression puissent manger et être rassasiées. Le reste est secondaire. D’ailleurs, certaines recettes peuvent paraître extrêmement basiques et peu originales ; là encore le but n’est pas de faire de la grande cuisine avec les meilleurs produits et les meilleurs procédés. Et ce qui paraît « basique » à certain·e·s peut demander un effort incroyable à d’autres.

Cuisiner avec une assiette ou un bol ou une planche, sans cuisson



Les sandwichs (baguette, pain bagel ou pain de mie) : concombre/tartare, salami/beurre, jambon/salade/beurre, houmous/concombre, etc.

Les wraps froids à base de galettes « fajitas » toutes prêtes. On y roule ce qu’on veut dedans : avocat, tofu, restes de poulet cuit froids, crudités, fromage frais…
Exemple de wrap : fromage à tartiner, avocat et poivron coupés en lamelles.

Légumes frais à *dipper* dans des sauces :
Exemples de légumes : endives, tomates cerises, champignons (voire concombres, carottes si on a l’énergie pour éplucher et couper).
Exemples de sauces : mayonnaise, houmous, tzatziki, yaourt avec des épices.

« Tartinade de haricots blancs » : haricots blancs en boîte à écraser dans un bol après les avoir égouttés + huile d’olive + moutarde + piment. Et on trempe son pain ou ses crudités dedans.

Courgette au citron : on coupe la courgette en fines tranches (ou on la râpe) dans une assiette creuse, on laisse mariner entre 30 minutes et 2 heures avec jus de citron + huile d’olive + cumin. Se déguste froid !

Les salades à assembler sans découpe dans une assiette ou un bol :

- Les basiques : une cuillère à soupe de vinaigre balsamique + deux cuillères à soupe d’huile d’olive + une cuillère à soupe de moutarde + salade verte ou endives + au choix : pois chiches, thon, quinoa, olives, tomates cerises, graines, noix, etc.
- Salade de feuilles d’épinards (pas très grandes) + ½ boîte de mangue au sirop + noisettes + vinaigre balsamique.

Le plus : pas de cuisson ni de découpe, rien que de l’assemblage !

- Salade de pois chiches : une boîte de pois chiches + jus de citron + huile d'olive + sel, poivre.
  Option : ajouter un oignon doux.
- Salade aux trois haricots : haricots verts + haricots beurre + haricots rouges + pois chiches + huile d’olive + vinaigre balsamique.
  Le plus : pas besoin de les réchauffer, il suffit de bien les rincer et égoutter.
  Option : on peut ajouter des lamelles d’oignon rouge pour encore plus de goût !

Les salades à manger sur la planche à découper : pour ces recettes, on se la joue présentation rustique et originale digne d’un grand resto en mangeant directement sur une belle planche à découper en bois ! Pas besoin de sortir une assiette en plus de l’économe et du couteau.

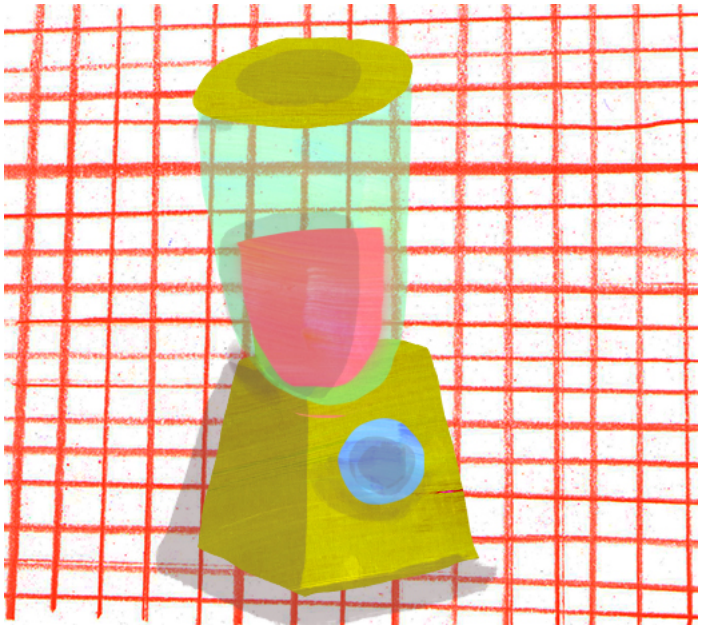
- À la carte : on fait un mix de nos ingrédients préférés et on assaisonne à son goût (sel, poivre, épices et herbes, huiles et vinaigres).
  Exemples d’ingrédients : salade, légumes (tomates, concombres, bâtonnets de carotte, poivrons, chou finement coupé), fruits (pomme), des graines ou noix, des oignons crus (surtout les rouges !), du fromage (emmental, mozzarella, feta, roquefort), des croûtons de pain (on peut émietter une biscotte à la place), des fruits secs (raisins secs), du surimi, du jambon, du saumon ou de la truite fumée.
- La « salade shopska ». On coupe en dés : poivrons, tomates, concombres épluchés, feta. 10 minutes de préparation grand maximum.

« Pseudo-tartare de saumon » : Couper en dés un pavé de saumon fumé, feta, tomates. Arroser d'huile d'olive et assaisonner avec sel, poivre, herbes de Provence et coriandre.
Le plus : pas d’assiette à sortir, on mange directement sur la planche !

Le « petit déj’ » au déjeuner et/ou dîner : parce que pourquoi pas ? C’est souvent réconfortant et très rapide à faire ! Bien sûr le soir on évite thé, café et jus d’orange (qu’on peut remplacer par une tisane).

- Bol de céréales / muesli avec du lait (végétal ou non) ou du fromage blanc.
- Tartines de pain, beurre et confitures.
- Yaourt nature / fromage blanc avec fruits découpés (bananes, kiwis…).

Cuisiner avec un mixeur ou blender ou pied à soupe et une assiette ou un verre

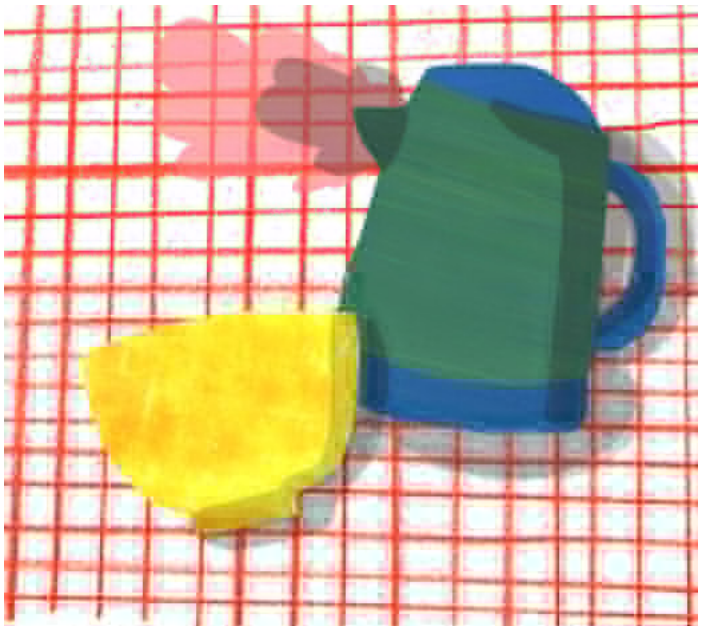


« Tapenade sur feuilles d’endive » : mixer des olives à la grecque pour une tapenade rapide à étaler sur des feuilles d’endives.
Le plus : on a juste besoin d’un couteau ou d’une cuillère pour étaler la tapenade !

Les smoothies fruités : dans le mixeur, on met une banane + un liquide au choix (eau, jus de fruit, eau de coco, lait, lait végétal) + des fruits.
Option : on peut choisir des fruits surgelés pour aller plus vite, il est même possible d’acheter des mélanges spécial smoothie, même si c’est plus cher.
Le plus : on peut boire directement à la paille dans le verre du mixeur (en fonction des mixeurs).

Le smoothie d’avoine : banane + lait + flocons d’avoine.
Option : on ajoute du chocolat en poudre ou du beurre de cacahuète pour plus de gourmandise !

Cuisiner avec une bouilloire et un bol ou un saladier



« Semoule aux épices » : on verse l’eau bouillante sur la semoule dans le bol, et on ajoute les épices souhaitées.
Exemples : cumin, curry, ras el-hanout, sésame et coriandre, persil et citron.
En option : on ajoute du concentré de tomates !

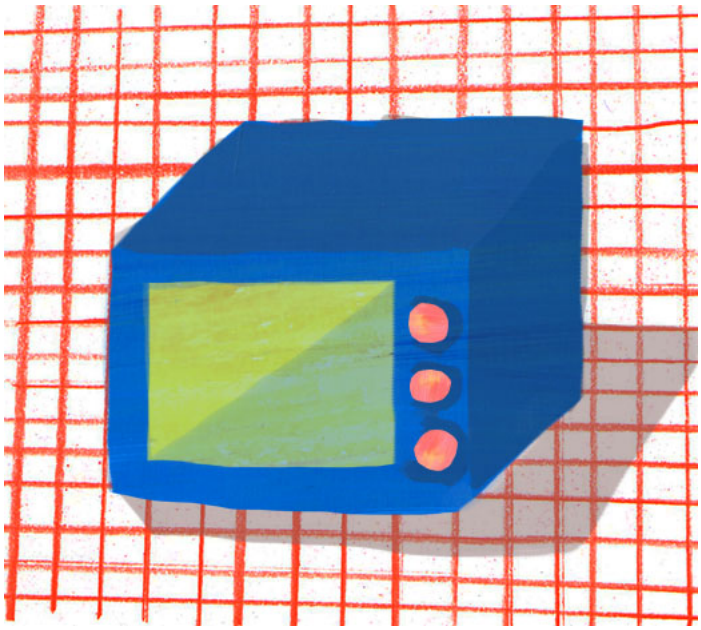
« Porridge salé » : on verse l’eau bouillante sur les flocons d’avoine. On assaisonne très généreusement (sel, poivre, herbes, épices) et on y ajoute ce que l’on a sous la main (ex. : un œuf, de l’avocat, du saumon fumé, du fromage, des tomates cerises, etc.).

« *Ramen* aux œufs et oignons frits » : dans un bol on met les ramen (ceux en sachet sont trouvables à 0,40 euro pièce, c’est beaucoup moins cher que les *cups* !) et on les couvre avec de l’eau bouillante. Quand c’est bien brûlant, on y casse un œuf et on ajoute les oignons frits (achetés tout prêts).
Variantes : on peut remplacer les ramen par des nouilles chinoises ou encore des vermicelles de riz ou de soja.

Spaghetti express : dans un grand saladier, on met les spaghetti (cuisson rapide 3 minutes) et on les recouvre d’eau bouillante. On ajoute du sel, quelques gouttes d’huile et un cube bouillon si on veut, puis on laisse cuire quelques minutes (environ 5). Le plus : pas besoin de passoire pour égoutter les spaghetti ; une simple fourchette permet de les retenir. Et on peut alors manger directement dans le saladier !
Option : on agrémente les pâtes comme on veut (sauce tomate, fromage râpé, crème fraîche, une boîte de thon, une boîte d’épinards...).

Œufs durs ou à la coque : mettre les œufs dans un grand bol, verser l’eau bouillante, laisser cuire 10 minutes pour des œufs durs, 5 minutes pour des œufs à la coque.
Astuce : pour les œufs durs, on peut garder le même bol et les accompagner de crudités ou conserves qu’on a à dispo (maïs, salade verte, thon, etc.).

Cuisiner avec un micro-ondes et un bol ou un saladier ou une assiette



« Œufs cocotte » revisités au micro-ondes : casser dans un ramequin l’œuf (en veillant à bien percer le jaune), y ajouter crème fraîche, gruyère et même anchois selon l’envie, recouvrir d’un film transparent et chauffer au micro-ondes 1 minute.

Plats à base de conserves ou surgelés : de manière générale, les légumes et féculents en conserve peuvent être réchauffés quelques minutes au micro-ondes dans un bol (petits pois-carottes, haricots verts, etc.). Après la cuisson, on peut ajouter ce qu’on veut dans le bol.
Exemples : dés de jambon, thon, *wings* de poulet (ou restes de poulet), etc.

- « *Chili sin carne* » : une conserve de haricots rouges + une de tomates pelées + sel, poivre + piment + ail, à réchauffer et hop !
  Variante : si on a davantage d’énergie, on peut le faire à la casserole.
- Boîte de lentilles + crème fraîche + moutarde à réchauffer dans un bol.
- Maïs + crème fraîche + citron + sel à chauffer dans un bol.
- Brocolis en fleurettes surgelés : on dégèle au micro-ondes et on dippe dans la sauce soja salée (ou on les recouvre, comme on préfère).

Plats à base de produits frais

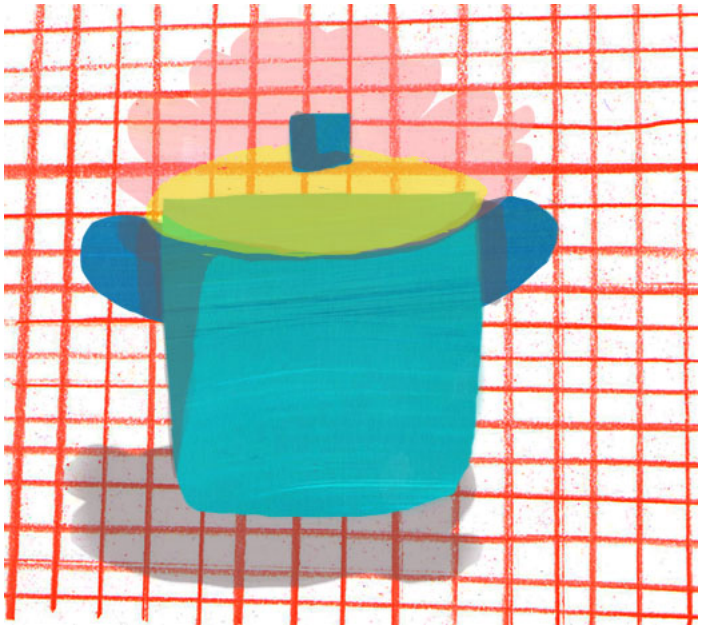
- Patates grenailles + thym + cumin : dans un *tupperware* avec un fond d’eau, on chauffe tout cela à toute puissance 5-10 minutes. Après cuisson : crème fraîche + épices ou roquefort.
  Le plus : les pommes grenailles n’ont pas besoin d’être épluchées ou coupées !
- « *Baba ganoush* » au micro-ondes : on met l’aubergine entière au micro-ondes (on enlève juste le pédoncule) pour qu’elle devienne molle. Puis on épluche, on écrase dans un bol et on y ajoute crème de sésame + ail + citron + huile d’olive.
- Courgette fraîche en morceaux + plein d’herbes (ex. : thym, herbes de Provence) + sel + huile d’olive dans un bol, et hop au micro-ondes.
- Variante : remplacer la courgette par des champignons frais.
  Temps : 2-3 minutes d’épluchage/découpe (sachant qu’on n’est pas obligé·e d’éplucher la courgette si on la rince, *a fortiori* si elle est bio).
  Option : si on a un peu plus d’énergie, pour accompagner, on peut préparer dans un 2e bol de la semoule avec la bouilloire.

Riz au micro-ondes : dans un grand bol ou un saladier, on verse 1 dose de riz pour 2 doses d’eau et on laisse cuire 11 minutes. Le riz absorbe toute l’eau ; il n’y a pas besoin d’égoutter.
Options : après cuisson, on ajoute ce qu’on veut ! Par exemple ; 1 mini-brique de lait de coco + curry + du thon en boîte.

***One-pot ric*e au micro-ondes :** riz + œuf + légumes (ex. : épinards) + crème fraîche + poivre + fromage râpé.

Galette bretonne + jambon + fromage râpé : oui, ça passe au micro-ondes (!) Bien sûr, si on a davantage d’énergie, c’est préférable de la faire à la poêle.
Variantes : on peut aussi ajouter un œuf (dans ce cas, laisser 30 secondes de plus), ou faire juste beurre et fromage.

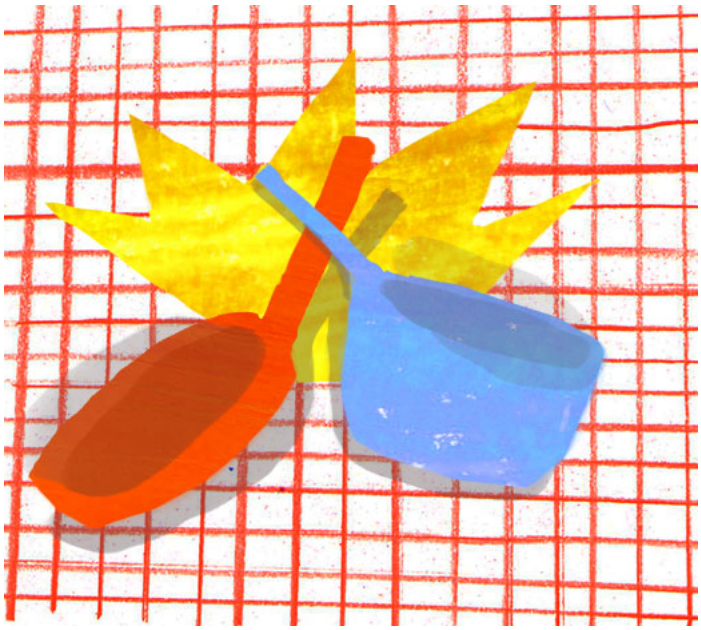
Cuisiner avec un autocuiseur et un bol ou une assiette



« Curry express » : riz + légumes en rondelles (surgelés ou frais prédécoupés si besoin) + quelques épices + pâte de curry. On laisse cuire 12 minutes environ puis on ajoute lait de coco + sauce soja.
Exemples de légumes version « frais »: 1 courgette, 1 carotte, 1 oignon, 1 petite boîte de haricots ou de lentilles.
Exemples de légumes version surgelés : « mélange wok », épinards.

Riz à l’œuf et à la sauce tomate : cuire le riz dans le cuiseur. Casser ensuite un œuf dedans, remuer, recuire dix minutes. Ajouter la sauce tomate, et déguster dans le bol.

Cuisiner avec une casserole ou une poêle ou un wok



Les plats à base d’œufs

- Œufs au plat ou œufs à la coque + pain beurré.
- Œufs au plat ou brouillés ou omelette + salade.
  Options : ajouter du maïs aux œufs pour l’omelette ou les œufs brouillés, ou des champignons en conserve ou encore des lardons dans l'omelette, etc.
- Le « pain perdu » : œuf + sucre + lait dans une jolie assiette creuse. Mettre la grosse tranche de pain à tremper dedans puis la cuire à la poêle (d’un côté puis de l’autre). Pour servir, remettre dans l'assiette.
  Option : on peut aussi mettre du sel et du poivre à la place du sucre si on préfère.

Les soupes toutes simples

- Tomates + vinaigre balsamique.
- Carottes + curry + lait de coco.

- Courgettes + curry : peut se manger froide !
- Vermicelles + brique de coulis de tomates : les vermicelles cuisent très vite et directement dans le coulis réchauffé, pas besoin d’eau !

Les *one-pot pasta* et *one-pot rice*

- Riz (complet) + lentilles corail (rincées avant) : on verse dans une casserole et on couvre avec de l’eau (pas trop !) jusqu’à évaporation (environ 15 minutes). Ensuite, si on veut, on ajoute le coulis de tomate et les épices souhaitées.
- Riz + 1 boite de maïs + quelques rondelles de chorizo : 1,5 verre d’eau pour 1 verre de riz, faire cuire jusqu’à évaporation.
- Riz + courgette + fromage râpé : on tranche la courgette, on verse le riz, les épices. On couvre à l’eau (pas trop) et on laisse cuire jusqu’à évaporation (20 minutes à feu doux). Après cuisson, on ajoute du fromage râpé.
- Pâtes + 1 boîte de ratatouille : dans une casserole à feu très doux, on fait cuire des pâtes (60 g environ, et crues) directement dans la ratatouille en conserve.
- Pâtes + champignons + courgette + crème fraîche : dans une casserole, faire revenir huile d'olive, oignon, courgette, champignons de Paris, ail, poivre, crème fraîche puis quand c'est chaud (mais pas complètement cuit), on ajoute des pâtes à cuire en 3 minutes. La cuisson des pâtes indique quand il faut tout stopper.
  Bonus : avec 1 oignon + 1 courgette ça fait 2-3 repas.
- Pâtes + champignons + brocolis : on fait revenir oignons et champignons à l’huile dans la casserole, puis on ajoute pâtes + brocolis. On couvre d’eau (pas trop) avec un cube bouillon et on laisse jusqu’à évaporation ou temps cuisson des pâtes.
- Spaghetti + épinards + feta : après la cuisson des spaghetti, on les égoutte avec l’assiette et on ajoute les épinards à la crème (en boîte) et la feta dans l’assiette.

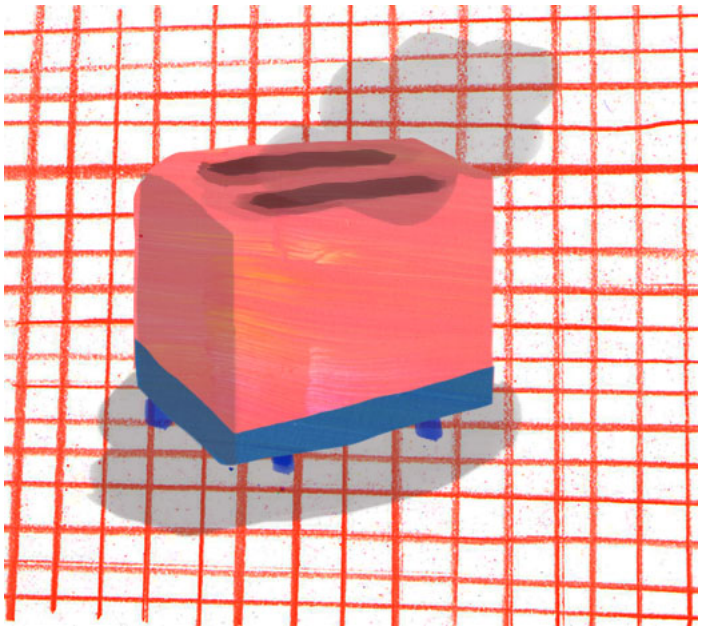
Les plats à base de conserves ou de produits surgelés

- « Steaks de haricots rouges » : écraser à la fourchette les haricots dans leur boîte à moitié égouttée avec des épices chili, puis en faire des boulettes que l’on fait cuire aplaties à la poêle.
- Boîte de petits pois + boîte de cœurs d’artichauts + curcuma + gingembre : on réchauffe le tout à la casserole quelques minutes.
- « Soupe de lentilles corail » : 1 boîte de lentille + 1 boîte de tomates pelées + du lait de coco, on laisse le tout mijoter dans la casserole.
- « Curry de pois chiches » : 1 boîte de pois chiches + pâte de curry + 1 flacon de garam masala, ail et oignons séchés ou surgelés, et on laisse mijoter dans la casserole.
- « Curry de légumes » à base de crème fraîche + curry + oignons. On ajoute les légumes de notre choix (conserve ou surgelés) + 1 boîte de lentilles. On met tout dans une poêle.
- Quinoa + haricots rouges + une cuillère de concentré de tomate (+ un peu de tabasco si on aime ça). On commence par le quinoa dans une casserole, une fois cuit (normalement toute l'eau s'est évaporée, ce qui prend à peu près 10 minutes) on ajoute les haricots quelques minutes à feu doux, on assaisonne, on mélange. Et c'est prêt !
- Boîte de lentilles + boîte de garniture de bouchées à la reine, à réchauffer 5 minutes.

Les plats à base de produits frais

- Tranches de potiron + raisins secs + cannelle + huile d’olive : couper le potiron en cubes et faire chauffer le tout à la casserole.
- « Les carottes entières de Robuchon » : déposer les carottes au fond de la casserole avec le thym, le miel et le sel. Compléter avec de l'eau – juste ce qu'il faut pour recouvrir les carottes sans les noyer pour autant. Pour vérifier la cuisson, on pique dedans avec la fourchette.
  Le plus : cela nécessite d’éplucher les carottes avant mais pas de découpe !
- « Poulet aux figues » : dés de poulet, tomates concassées, curry, cumin, quelques quartiers de figues. On jette le tout dans une casserole, 45 minutes à feu doux.
- « *Shakshouka* » : un oignon et un poivron en lamelles + un pot de tomates concassées à cuire 5 minutes dans une poêle. On forme un « puits » dans la poêle et on y casse un œuf. On laisse jusqu'à cuisson du blanc de l’œuf.
  Le plus : on déguste ça à même la poêle avec une tranche de pain !
- Rondelles de courgettes et de carottes + rondelles de fromage de chèvre par-dessus qu'on laisse fondre, le tout dans une grande poêle. Attention : ça met du temps à cuire.
  Option : on peut y ajouter des aiguillettes de poulet.

Cuisiner avec un grille-pain



Toast fromage frais et avocats : on grille le pain et ajoute une couche de fromage frais + l’avocat en tranches.

« Bruschetta » : sur le pain en tranches grillé on ajoute tomates en tranches + mozzarella + sel + vinaigre balsamique.

Pain pita fourré : on réchauffe le pain au grille pain, puis on l’ouvre en deux et on le fourre avec ce qu’on a sous la main (fromage frais, tapenade, coulis, boîtes de conserve, confiture).

Cuisiner avec un four ou un mini-four

Nachos : chips + fromage (+ légumes à griller en option) sur une plaque au four.
Le plus : ça se mange avec les doigts donc si on a bien protégé la plaque avec du papier sulfurisé, il n’y aucune vaisselle à faire !

Bruschetta et tartines chaudes à gratiner au four :

- Une baguette coupée en deux + coulis de tomate + fromage râpé (+ jambon + champignons).
- Une tranche de pain + concentré de tomate + origan + piment + huile d’olive (+ tomates séchées).
- Pain + fromage de chèvre + miel (+ herbes de Provence).
- Pain + tranches de poires (en conserve, bien égouttées) + bleu.

Bricks et feuilletés :

- Feuille de brick + tomates + courgette + fromage : 20 minutes au four.
- Feuille de brick + choucroute (que le chou !) + fromage munster + épices colombo : 20 minutes au four à 180 °C.
- Feuilleté de jambon : une pâte feuilletée coupée en quatre ; déposer jambon, tomates en cubes et fromage râpé, replier la pâte, enfourner 30 minutes à 180 °C.

Légumes au four à cuire sur la plaque et à manger à la cuillère :

- Aubergine entière sans éplucher : après cuisson, on la fend en deux avec un couteau et on ajoute huile d’olive et graines de sésame.
- « Courge spaghetti » (oui, c’est un nom de légume !) : couper la courge en deux, ajouter la sauce ou le concentré de tomate et le fromage. Et on enfourne !
- Patates au four : couper en deux, assaisonner avec ce qu’on a (ex. : herbes de Provence + beurre), et enfourner.
- Courgette coupée en deux (évidée pour éviter que ça rende trop d’eau) + sauce tomate + fromage râpé et on enfourne.
- Tomates coupées en deux + chapelure et on enfourne.

Plats au four ou à gratiner :

- Tomates cerises + gousses d’ail entières + échalotes épluchées + thym + huile d’olive à cuire dans un plat.

- Courgette (évidée pour éviter que ça rende trop d’eau si on peut) en morceaux + tomates en rondelles + herbes de Provence + fromage râpé ; le tout dans un plat à faire gratiner au four. Et on mange à même le plat.
  Variante : On peut remplacer la courgette par une aubergine
- Tomates farcies aux œufs : on évide de grosses tomates, on casse un œuf dans chacune, on remet le chapeau et on enfourne.
  Option : si on a davantage d’énergie, on peut préparer du riz en accompagnement (micro-ondes, bouilloire ou casserole). On peut même mettre le riz directement dans le plat ; il cuira avec le jus des tomates.

Tartes salées « simples » :

- « Tarte à la ratatouille » : pâte brisée (végétalienne ou non) + boîte de conserve de ratatouille et on enfourne le plat. Fromage râpé en option.
  Astuce : on peut donner des coups de ciseaux dans le contenu de la boîte pour couper les légumes en plus petits morceaux.
- Tarte tomate-moutarde : enduire la pâte brisée (végétalienne ou non) de moutarde puis recouvrir de tranches de tomates. Fromage râpé en option. Enfourner.
- Tarte au camembert : enduire la pâte brisée de moutarde, couper le camembert en 8, mettre les parts sur la pâte, recouvrir d’un appareil à tarte (4 œufs + lait + sel + poivre). Enfourner.

Tartes sucrées :

- À la poire : pâte sucrée + compote de pommes (conserve) + poudre d’amandes + poires au sirop (conserve) : on dispose les poires sur le lit de compote à la poudre d’amandes.

Bon appétit à tou·tes ! Et encore un grand merci à tou·tes les twitt@s qui nous ont envoyé leurs recommandations durant le mois de septembre et qui ont rendu cet article possible. On espère que ces pistes pourront en aider d’autres. Et on envoie tout notre soutien à celleux qui traversent un épisode dépressif : *keep fighting*, on est avec vous !

> **Si vous avez besoin d'informations sur la dépression ou si vous désirez parler de votre dépression, vous pouvez appeler SOS Dépression au 0892 70 12 38 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24. Vous pouvez aussi appeler, envoyer des e-mails ou chatter en ligne avec des écoutant·e·s de SOS Amitié.**
> **Pour en savoir plus, il y a également le site Info-depression.fr**

© 2023 | Simonæ | Intégration par **Nathalie Pauchet**